

# 糖尿病患者如何检验

▲ 广西壮族自治区河池市中医医院 蒙恩考 陈兆舒

糖尿病是很多老年人容易得的疾病，该疾病是一种慢性病，当患者体内的胰岛产生不了足够的胰岛素或者人体无法有效利用所产生的胰岛素就会出现糖尿病。高血糖或者血糖升高都是糖尿病失去控制的表现，长期糖尿病会导致肾脏器官功能受到损害，那么，糖尿病是如何查出的？

## 什么是糖尿病

糖尿病是一组因胰岛素绝对或者相对分泌不足和胰岛素利用障碍引起的碳水化合物、蛋白质、脂肪代谢紊乱性疾病，高血糖是突出性标志。

糖尿病患者的临床表现为“三多一少”，指的是多饮、多尿、多食，体重下降，以及血糖高、尿液中含葡萄糖等，糖尿病病程时间较长，会对身体其他器官功能造成损害，导致眼睛、肾脏、心脏、血管等组织发生慢性病变、功能衰竭。

## 糖尿病的类型及症状

**1型糖尿病** 1型糖尿病也被称为胰岛素依赖型，青少年或儿童期发病型糖尿病，其突出特征是缺乏胰岛素分泌能力，需要每天注射胰岛素。症状包括尿液分泌过多、频繁口渴、常有饥饿感、体重下降、视力减退和常感觉乏力。

**2型糖尿病** 2型糖尿病也称为非胰岛素依赖或成人发病型糖尿病，由于人体无法有效利用胰岛素而导致。大部分糖尿病患者患的都是2型糖尿病，主要是因体重

过重和缺乏身体活动所致，症状可能与1型糖尿病相似，但是症状不明显，这种糖尿病通常发生在老年人群体中。

**妊娠期糖尿病** 妊娠期糖尿病通常出现在妊娠期24周以后，在妊娠前和妊娠初期不会出现，妊娠期糖尿病是高血糖症，血糖值高于正常水平但低于糖尿病的诊断值，发生在妊娠中后期。患有妊娠期糖尿病的妇女在妊娠和分娩期间出现并发症的危险增大。她们及孩子日后患上2型糖尿病的危险也增大，所以应该严格控制妊娠期的糖分摄入。

## 糖尿病患者需要检测的项目

**血糖** 首先是空腹血糖，指的是隔夜空腹，至少保证8h尚未摄入任何热量，这种血糖检验是在早餐前进行测量，能够间接性的反映胰岛素功能。餐后2h血糖，指的是从食物入口的时间开始计算，2h后测量的血糖，能够间接反映胰岛素β细胞的储备功能。

**尿糖** 全称为尿液葡萄糖，是现阶段尿液常规检查中的一项重要指标，尿糖呈现阳性主要集中在糖尿病患者中，对于一些肾脏疾病、老年人或者妊娠糖等肾糖阈值较低时也会出现尿糖阳性。在正常情况下，人体的尿液中含有微量葡萄糖，尿糖检查呈阴性，但是当血糖升高到一定的程度，肾脏的肾小管就无法将尿液中的葡萄糖全部吸收，尿糖也就会增高呈阳性，通常在化验单上以“+”表示。尿糖能够反映出血糖的情况，但是尿糖也会受到其他因素的影响，所以有时与血糖状况也不会完全一致。

**血脂** 糖尿病属于一种代谢紊乱综合征，除了血糖高，还会伴随血脂代谢异常，共同构成糖尿病慢性并发症的高危因素。糖尿病患者的血脂控制通常比一般人更加严格，血脂应该控制在总胆固醇 $<4.5\text{mmol/L}$ ，甘油三酯 $<1.5\text{mmol/L}$ ，高密度脂蛋白胆固醇 $>1.1\text{mmol/L}$ ，低密度脂蛋白胆固醇 $<2.5\text{mmol/L}$ 。

**糖化血红蛋白** 糖化血红蛋白和红细胞

寿命以及平均血糖水平有关，能够反映出过去2~3个月的平均血糖水平，不会受到每天血糖波动影响，与微血管和大血管并发症密切相关。糖化血红蛋白水平的升高，糖尿病视网膜病变、肾脏病变、神经病变，心血管疾病发生的风险也会增加。

**血、尿酮体** 重症糖尿病患者由于胰岛素严重缺乏，造成脂肪分解，产生大量酮体并且在血中堆积，引起糖尿病酮症酸中毒，如不能及时发现和救治，则会危及到生命。可靠的试验是测定血中的β-羟丁酸含量，超过 $0.5\text{mmol/L}$ ，就提示有糖尿病酮症。因此，通过跟踪监测β-羟丁酸可以更真实地反映酮症酸中毒的状况。

**肾功能** 长期高血糖会损害到人体血管内皮功能，从而造成肾小球微血管病变，引起蛋白排泄和滤过异常，倘若肾小球损害不断加剧，则会造成渐进性肾功能损害，从而出现大量蛋白尿。肾脏功能承受不了负担，则会导致高血压、水肿等症状也会陆续出现，甚至出现严重的肾功能衰竭、终末期肾病。

## 总结

糖尿病患者的检验能够从多方面得出，在确定糖尿病后，应该注重生活方式的调节，减少并发症发生的概率，促使患者能够有效控制病情。

# 糖尿病视网膜病变的预防及治疗方法

▲ 广东省粤北人民医院 冯慧兰 谭振琴

糖尿病视网膜病变是糖尿病常见并发症，主要是由于糖尿病引起的视网膜微血管损害引起的疾病，也是造成我国居民失明的常见病因之一。该病对于糖尿病患者的健康安全造成较大的影响，也给家庭、社会带来较大的负担。

## 病因

糖尿病视网膜病变的发生与糖尿病患者持续高血糖有密切的相关性，但是具体发生机制目前尚未完全清楚，其中涉及到较多的机制，各种机制的相互作用，对视网膜血管及细胞内环境稳定性造成了一定的影响。

目前，临床医学认为糖尿病视网膜病变的基础病因有以下几种。

**血管病变** 持续高血糖会导致血-视网膜屏障破坏，导致血管通透性升高、微血管渗漏，晚期可导致视网膜新生血管形成、纤维增生，最终导致视网膜微血管结构改变，甚至出现毛细血管的无细胞化改变。

**神经病变** 视网膜神经病变是糖尿病视网膜病变发生的重要基础，并且视网膜神经感觉功能障碍发生在微血管病变发生之前。糖尿病会导致视网膜神经细胞结构

与功能的损害，由此提示糖尿病视网膜病变发生与进展是神经退行性病变。

**其他因素** 高血糖、血糖波动、高血压、高血脂、糖尿病肾病、肥胖、易感基因是糖尿病视网膜病变发生的危险因素，胰岛素抵抗是糖尿病视网膜病变进展的危险因素，并且独立于其他因素。吸烟、亚临床甲状腺功能减退、睡眠呼吸暂停综合征、非酒精性脂肪肝等疾病的发生，会增加糖尿病视网膜病变的发生风险。

## 预防方法

**控制饮食** 饮食对于糖尿病患者的血糖水平有着直接影响，饮食管理也是糖尿病治疗中的重要内容。糖尿病患者需要注意清淡饮食，减少糖分摄入，少吃含糖量高的水果以及甜食，并要避免各种刺激性的食物，如辣椒、油炸食品、火锅等食物，避免血糖水平波动。可以摄入一些优质蛋白，例如牛奶、鸡蛋、牛肉等食物，可以补充身体的营养。

**定期眼部检查** 糖尿病患者最好需要定期进行眼部检查，包括散瞳检查、裂隙灯检查等，可以起到预防糖尿病视网膜病变的作用，避免病情发展到晚期，需要早发现、早治疗。

**控制血糖、血脂、血压** 持续高血糖是诱发糖尿病视网膜病变的重要原因，因此糖尿病患者需要注意控制血糖水平，需要遵医嘱用药，合理服用药物或注射胰岛素，并且要适当锻炼，控制体重。糖尿病会引起糖脂代谢异常，因此容易合并血脂升高，若血脂水平过高，会导致动脉粥样硬化，加重血管病变，因此控制血脂对于预防糖尿病视网膜病变具有重要意义，需要注意控制饮食，多吃新鲜蔬果，少吃高脂肪、高热量食物。高血压会加重微血管病变，对于糖尿病合并高血压患者来说，需要注意控制血压水平。除了遵医嘱服用降压药物之外，还需要注意控制情绪，避免情绪波动。

## 治疗方法

目前临床对于糖尿病视网膜病变主要是采取积极治疗预防疾病，严格控制血糖、血压、血脂水平，然后加入药物治疗、物理治疗或手术治疗。

**药物治疗** 目前临床对于糖尿病视网膜病变的药物疗法，主要是采取降糖药物、降压药物、降脂药物、抗血小板药物、改善微循环药物治疗，这些药物可以有效改善患者的临床症状，延缓病情发展。

**物理治疗** 激光治疗、冷凝治疗等物理

方法，可以改善视网膜水肿，减少新生血管形成，从而降低患者失明风险，在临床获得广泛使用。

**手术治疗** 对于严重增殖型糖尿病视网膜病变，引起玻璃体出血且伴随视网膜脱落、黄斑裂孔的患者，保守治疗的效果不理想，可以采取玻璃体切割术，改善玻璃体出血、视网膜脱离等情况。

糖尿病视网膜病变是一种进行性病变，虽然无法治愈，但是通过积极的治疗，可以有效延缓病情发展，降低失明风险。因此糖尿病患者需要注意观察视力变化，尽早发现糖尿病视网膜病变、积极配合治疗，从而改善患者的生活质量。

